BAB 3

Atletik

Kata-kata Kunci

Dalam bab ini, kalian akan mempelajari tentang atletik yang meliputi:

- lari
- lompat
- lempar

Uraian Materi

Sumber: www.mediaindonesia.com [21 Juni 2009]

Sumber: www.farm3.static.flickr.com [21 Juni 2009]

Sumber: www.4.bp.blogspot.com [21 Juni 2009]

Gambar 3.1 Beberapa cabang atletik

Atletik merupakan olahraga yang tertua. Sejak zaman dahulu manusia sudah mengenal olahraga, yaitu berlari, berburu, lempar lembing, dan lain-lain.

Olahraga atletik berkembang menjadi cabang olahraga lainnya sehingga atletik disebut *mother of sport*, yaitu ibu dari segala cabang olahraga lainnya. Pada zaman Yunani Kuno, juga diadakan dengan tujuan mencari orang yang terkuat, tercepat, dan tertinggi (*portius, atletis, sitius*). Atletik diperlombakan di Olimpiade modern tahun 1896 di kota Athena Yunani. Di Indonesia, atletik dipertandingkan pertama kali pada PON ke-1 di Solo tahun 1948.

Atletik meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Dari beberapa cabang olahraga lari, lompat, dan lempat ini masih dipecahkan lagi dalam beberapa kategori nomor. Misalnya, dalam cabang olahraga lari dibagai menjadi 3 nomor, yaitu nomor lari jarang pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh dan sebagainya. Biasanya, cabang atletik ini dilakukan di sebuah lapangan yang disebut *track and fields* atau lintasan dan lapangan.

Langkah awal untuk dapat menguasai atletik adalah latihan teknik-teknik dasar atletik. Apa saja teknik-teknik dasar atletik nomor lari, lompat, dan lempar? Bagaimana cara melakukan gerakan dari teknik-teknik dasar tersebut? Jawaban dari kedua pertanyaan tersebut di atas ada dalam materi berikut ini.

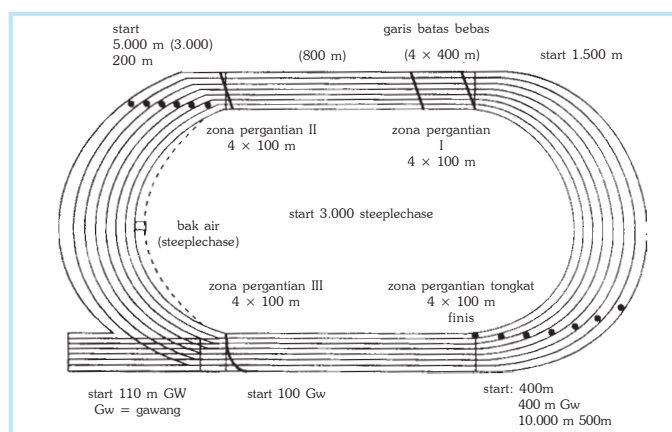
Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar lari, lompat tinggi, tolak peluru, lempar lembing, dan lempar cakram.
2. Bersikap sportif, percaya diri, toleransi, dan menjaga keselamatan diri dan orang lain.
3. Mempunyai pengetahuan tentang atletik.

A. Lari

Lari adalah gerakan melangkah dengan kecepatan tinggi.

Nomor-nomor dalam lari terdiri atas:

1. Lari jarak pendek:
   a. putra: 100 m, 200 m, dan 400 m
   b. putri: 100 m, 200 m, dan 400 m
2. Lari jarak menengah:
   a. putra: 800 m, 1.500 m, 3.000 m *(special chosse)*
   b. putri: 800 m, 1.500m, 3.000 m
3. Lari jarak jauh putra: 5.000 m, 10.000 m
4. Jalan cepat:
   a. putra: 10 km, 20 km
   b. putri: 5 km, 10 km
5. Lari estafet:
   a. putra: 4 × 100 m, 4 × 400 m
   b. putri: 4 × 100 m, 4 × 400 m
6. Lari gawang:
   a. putra: 110 m, 400 m
   b. putri: 100 m, 400 m
7. Lari maraton putra/putri: 42,195 km

Sumber: Dokumen Penerbit

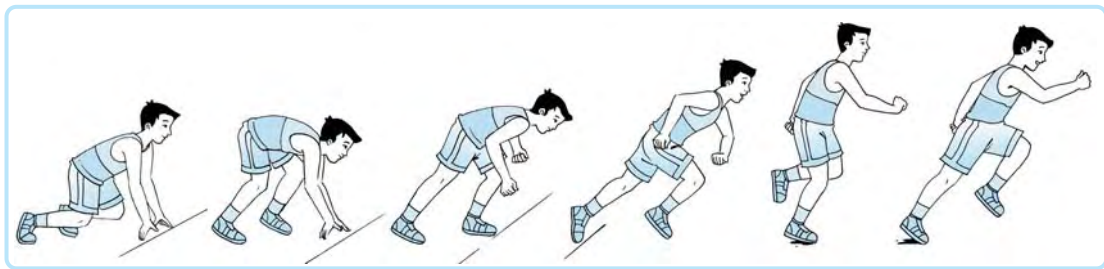
Gambar 3.2 Lapangan track and field

Pembahasan lari kali ini tentang lari jarak pendek. Hal-hal yang harus dipelajari dalam lari jarak pendek (*sprint*) adalah teknik start, gerakan lari, dan gerakan masuk finis. Bagi seorang pelari jarak pendek (*sprinter*) kunci pertama adalah menguasai teknik start. Keterlambatan start atau ketidakcermatan dalam melakukan start akan merugikan pelari itu sendiri.

1. Teknik Dasar Lari Jarak Pendek

Aba-aba bersedia, badan dibungkukkan, kedua tangan diletakkan di belakang garis start. Aba-aba siap, lutut diangkat, kedua kaki sedikit bergerak, pandangan ke depan pendek. Aba-aba yaa atau bunyi pistol, secara refleks bertolak ke depan.

a. Sikap melangkah
   Kaki diangkat lalu ditekuk secara bergantian, kaki digerakkan ke depan, jari-jari kaki sempit.
b. Sikap badan
   Sikap badan bergerak ke depan, kaki menumpu dan mendorong pinggul ke depan.
c. Sikap tangan
   Kedua tangan mengayun mengimbangi gerakan kedua kaki.
d. Pandangan
   Pandangan ke arah depan ± 10 m.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.3 Start lari jarak pendek

2. Start

Start dalam nomor lari terbagi menjadi 3 macam, yaitu:

a. Start berdiri (*standing start*)
   Start berdiri digunakan dalam lari jarak menengah dan jarak jauh.
b. Start melayang (*flying start*)
   Start melayang digunakan oleh pelari II, III, dan IV lari dalam lari estafet 4 × 100 m.
c. Start jongkok (*cruched start*)
   Start jongkok digunakan dalam lari jarak pendek.
   Start jongkok terbagi menjadi 3 macam start, yaitu:
   1. Start pendek (*bunch start*)
   2. Start menengah (*medium start*)
   3. Start panjang (*long start*)

Cara melakukan start jongkok:

a. Lutut kaki belakang diletakkan pada ujung kaki yang di depan dengan jarak satu kepal tangan.

b. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu. Telapak tangan (jari-jari) letakkan di belakang garis start.
c. Pandangan lurus ke depan lintasan.
d. Berat badan berada di kedua tangan. Pada saat aba-aba, ya memindahkan gerak ke depan. Aba-aba start: bersedia, siap, ya! (bunyi pistol/peluit). Secara refleks melesat bertolak ke depan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.4 Start jongkok

3. *Teknik Lari*

Teknik lari dilakukan dengan cara:
a. Langkah atau gerakan kaki selebar dan secepat mungkin.
b. Pendaratan kaki pada ujung telapak kaki.
c. Sikap badan condong ke depan.

4. *Akhir Lari/Finis*

Finis adalah penyelesaian akhir lari. Ada 3 macam cara untuk masuk finis, yaitu:
a. Lari terus tanpa berhenti tanpa mengurangi kecepatan.
b. Pada saat menyentuh pita dada dicondongkan ke depan dan kedua tangan diayun ke belakang.
c. Pada saat menyentuh bola, dada diputar dengan ayunan tangan ke depan.

Kegiatan Individu/Kelompok

Coba kalian praktikkan teknik dasar cabang olahraga atletik berikut ini:
1. Lakukanlah satu per satu teknik dasar start olahraga lari jarak pendek dengan berbagai variasi.
2. Kemudian lakukanlah secara berkelompok, seakan-akan kalian sedang dalam perlombaan lari cepat (*sprint*) 100 m.

B. Nomor Lompat

Lompat merupakan salah satu bagian dari cabang olahraga atletik. Lompat adalah bergerak dengan mengangkat kaki ke depan (ke bawah atau ke atas) dan dengan cepat menurunkannya kembali.

Nomor-nomor lompat terdiri atas:
1. Lompat jauh;
2. Lompat tinggi;
3. Lompat galah;
4. Lompat jangkit.

Sumber: www.nanpunya.files.wordpress.com [21 Juni 2009]

Sumber: www.serambinews.com [21 Juni 2009]

Sumber: www.images.kompas.com [21 Juni 2009]

Gambar 3.5 Nomor-nomor lompat

Pada pembahasan kali ini hanya lompat jauh yang akan kita pelajari.

1. *Lompat Jauh (Long Jump)*

Lompat jauh adalah gerakan melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai suatu kejauhan yang dapat dijangkau.

Teknik dasar lompat jauh dipelajari melalui gerakan awalan, tumpuan, saat melayang di udara, dan mendarat. Fungsinya untuk mencapai lompatan sejauh mungkin dengan benar dan selamat.

a. *Teknik awalan*

Teknik awalan lompat jauh adalah.

1. Berdiri, kaki terbuka, salah satu kaki ke depan.
2. Ancang-ancang 30–40 m, mulai pergerakan lari lambat, lari dipercepat, hingga di papan tumpuan.

b. *Teknik tumpuan*

Teknik tumpuan dalam lompat jauh adalah.

1. Tolakan dilakukan dengan kaki yang kuat, aktif, dan cepat di papan tumpuan.
2. Pinggang bergerak lurus ke depan.
3. Kedua tangan ayun ke depan.
4. Kedua kaki lurus ke depan.

c. *Teknik saat melayang di udara*

Teknik saat melayang di udara, yaitu.

1. Kedua kaki diluruskan dan cepat dibengkokkan.
2. Badan melayang condong ke depan.
3. Kedua tangan membantu ayunan tubuh.

d. *Mendarat*

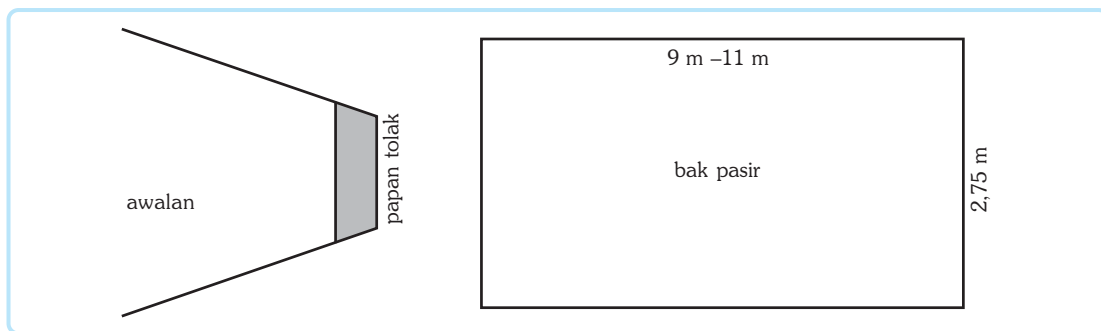
Saat mendarat hindari gerakan tubuh berat ke belakang, karena akan mengurangi daya dorong ke depan. Teknik mendarat adalah:

1. Kedua kaki lurus sebelum mendarat lalu dibengkokkan.
2. Badan condong ke depan.
3. Kedua lengan diayun ke belakang.
4. Punggung didorong maksimal ke depan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.6 Teknik dasar lompat jauh

Hal-hal yang harus dihindari dalam lompat jauh, di antaranya:

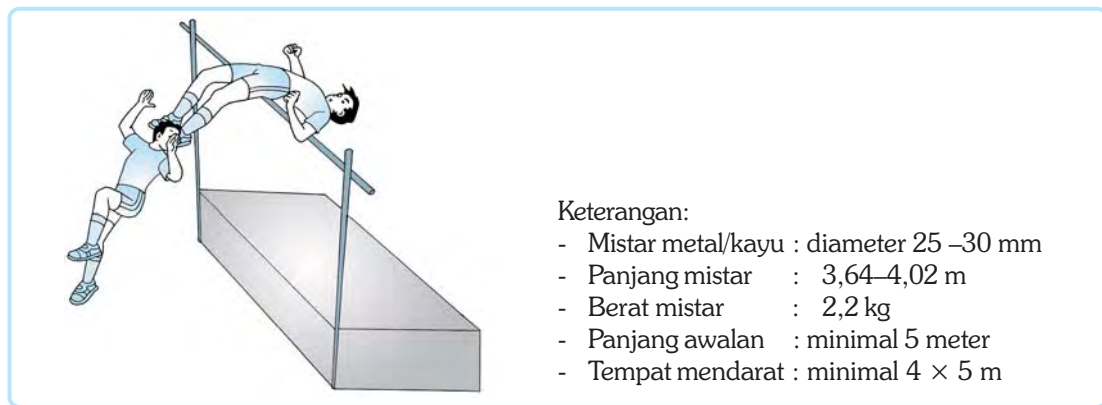
a. Jangan mengubah kecepatan lari.
b. Latihan berulang-ulang pada saat kaki tumpuan.
c. Badan miring jauh ke depan.
d. Melayang tak seimbang.
e. Hindari mendarat dengan satu kaki.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.7 Lapangan lompat jauh

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.8 Mempraktikan teknik lompat jauh

2. *Lompat Tinggi (High Jump)*

Nomor lompat tinggi perlu dipelajari dengan saksama karena bagi kelas VII atau pemula, sangat berisiko tinggi. Tahap latihan dimulai dari tahap pengenalan, lompat tinggi sederhana dengan mistar rendah, atau tahap lompat tinggi tanpa mistar.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.9 Lapangan lompat tinggi

Teknik dasar dipelajari untuk mencapai lompatan setinggi mungkin dengan benar dan selamat.

a. Teknik awalan

Tahap awalan maksudnya untuk bersiap-siap melakukan tolakan. Tiga sampai tujuh langkah dan langkah terakhir panjang, dan berat badan ada di belakang. Arah lari ± 40° dari mistar.

Dalam melakukan awalan diperlukan kecepatan untuk memberikan momentum terhadap badan ketika melewati mistar. Oleh karena itu, dalam awalan diperlukan kecepatan tinggi.

b. Teknik tolakan (tumpuan)

Tahap tolakan penting dipelajari agar menciptakan tolakan maksimum dan cepat secara vertikal, tahap gerakannya:

1. Pilih salah satu kaki yang kuat, untuk menolak ke depan pada tumit.
2. Kaki yang lain membantu tolakan ke atas untuk mengangkat badan melewati mistar.
3. Badan diangkat berguling di atas mistar.

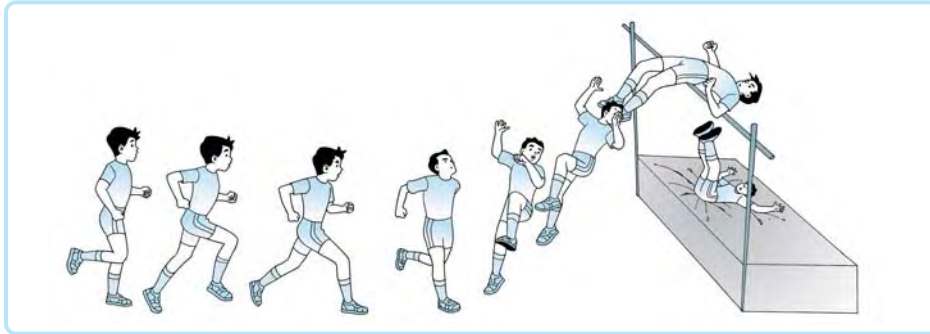
c. Melayang

Pada saat melayang, anggota badan tidak boleh menjatuhkan mistar, jika mistar terjatuh, maka lompatan tidak sah. Diulang sampai 3 kali lompatan.

Teknik melayang tersebut adalah:

1. Posisi badan dipertahankan di atas mistar dan berguling.
2. Kedua tangan diayunkan mengikuti gerakan badan berguling.

d. Pendaratan

Dalam pendaratan ini harus hati-hati untuk menghindari kecelakaan atau cedera olahraga, maka pada saat mendarat adalah dengan menjatuhkan badan pada bagian belakang bahu atau punggung atau bagian belakang kepala.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.10 Gerakan lompat tinggi

Kegiatan Individu/Kelompok

Coba kalian praktikkan teknik dasar cabang olahraga atletik berikut ini:
1. lakukanlah satu per satu teknik dasar olahraga lompat jauh dan lompat tinggi dengan berbagai variasi.
2. kemudian lakukanlah secara berkelompok dan berulang-ulang.

C. Nomor Lempar/Tolak

Nomor lempar/tolak termasuk ke dalam salah satu cabang olahraga atletik yang dipertandingkan.

Nomor lempar/tolak, terdiri atas.
1. Tolak peluru
2. Lempar cakram
3. Lempar lembing
4. Lempar martil

Sumber: www.d.yimg.com [22 Juni 2009]

Sumber: www.smkdbd.edu.my [22 Juni 2009]

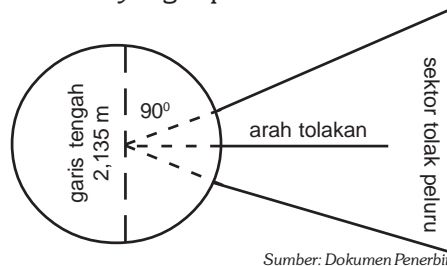
Gambar 3.11 Nomor lempar/tolak

Adapun yang biasa dipelajari di kelas VII dan berisiko ringan adalah:

1. *Tolak Peluru (Shot Put)*

Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga atletik. Tujuan tolak peluru adalah untuk mencapai jarak tolakan yang sejauh-jauhnya. Sesuai dengan namanya peluru bukan dilempar, tetapi ditolak atau didorong dengan satu tangan yang bermula dari pangkal bahu.

Tolak peluru awalan mundur disebut juga awalan membelakangi arah tolakan atau gaya Pat O'Brien karena awalan tersebut pertama kali diperkenalkan oleh Fery O'brien dan gaya inilah yang menghasilkan tolakan paling jauh dibanding awalan lainnya.

Sebelum melakukan praktik tolak peluru, siswa perlu mengetahui bentuk lapangan dan ukurannya, serta fasilitas lain yang diperlukan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.2 Lapangan tolak peluru

Keterangan gambar lapangan:

a. Garis tengah : 2,135 m
b. Lanjutan garis tengah : 0,75 m
c. Panjang balok lempar : 1,22 m
d. Tebal balok : 11,4 cm
e. Tinggi balok : 10 cm
f. Sektor lemparan : 45 derajat
g. Lebar garis : 5 cm
h. Lingkaran lempar terbuat dari besi tinggi 2 cm dan tebal 66 mm.

Ukuran berat peluru adalah sebagai berikut:

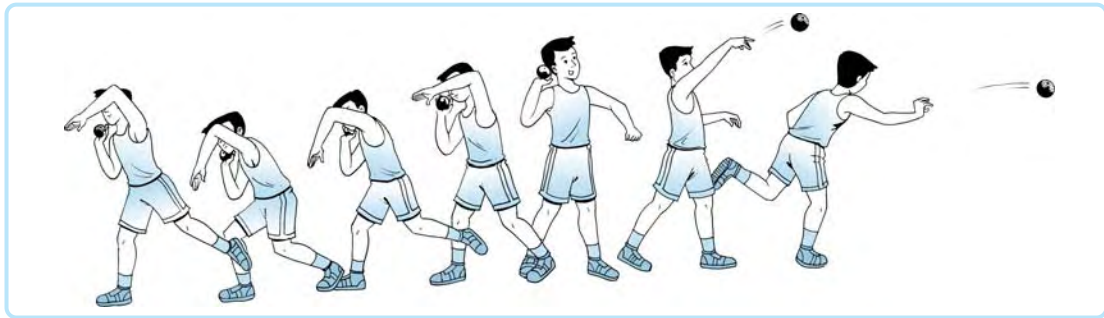
a. Berat untuk putra : 6,25 kg sampai 7,25 kg.
b. Berat untuk putri : 3 kg sampai 4 kg.
   Untuk anak-anak sekolah berat peluru 6,25 kg untuk putra dan untuk putri biasanya 3 kg.
   Berat peluru untuk putri ukuran internasional adalah 4 kg, sedangkan untuk putra 7,25 kg.

Tolak peluru bertujuan menolak peluru/besi bulat sejauh-jauhnya. Adapun teknik dasar dalam tolak peluru meliputi cara memegang, ancang-ancang, tolakan, dan gerakan akhir.

a. Cara memegang peluru
   1. Peluru dipegang dengan ruas jari dan diletakkan di bawah telinga.
   2. Berdiri arah menyamping lemparan.
b. Ancang-ancang
   1. Badan dicondongkan ke samping, berat badan pada kaki yang bertumpu.
   2. Kaki yang lain bergeser ke samping.
   3. Siku tangan tetap dipertahankan.
c. Tolakan
   1. Putar pinggang dan bahu ke samping (depan).
   2. Putar seluruh badan dengan cepat.
   3. Pada saat berputar badan, tukar kaki yang di depan dengan yang di belakang sambil dihentakkan.
   4. Tolak peluru dengan ayunan tajam dari samping kaki ke atas lurus.

d. Gerakan akhir

Setelah menggerakkan badan ke arah samping lemparan. Jaga keseinambungan tubuh agar tidak melewati batas lemparan, sehingga lemparan dianggap tidak sah. Tekniknya adalah:

1. Bertukar kaki yang belakang dengan kaki yang di depan, setelah menolak peluru.
2. Kaki yang di belakang diluruskan menjaga keseimbangan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.13 Teknik tolak peluru

Hal-hal yang harus dihindari dalam tolak peluru, di antaranya:

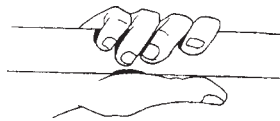
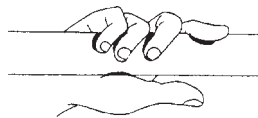
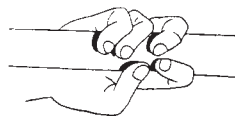
a. Sikap atau posisi awal tidak imbang.
b. Gerakan meluncur yang tidak betul dilakukan dengan lompatan.
c. Mengangkat tubuh terlalu tinggi dalam gerakan meluncur.
d. Terlalu cepat menegakkan badan.

2. *Lempar Lembing (Javelin Throw)*

Sama dengan tolak peluru, lempar lembing bertujuan melempar lembing sejauh-jauhnya. Teknik dasarnya adalah:

a. *Cara memegang lembing*

Ada tiga cara memegang lembing dalam lempar lembing, yaitu:

1. Cara biasa *(Amerika style)*

2. Cara Finlandia *(Finlandia style)*

3. Cara menjepit *(Tang style)*

b. Cara melempar

Melempar lembing dapat dilakukan dengan cara:

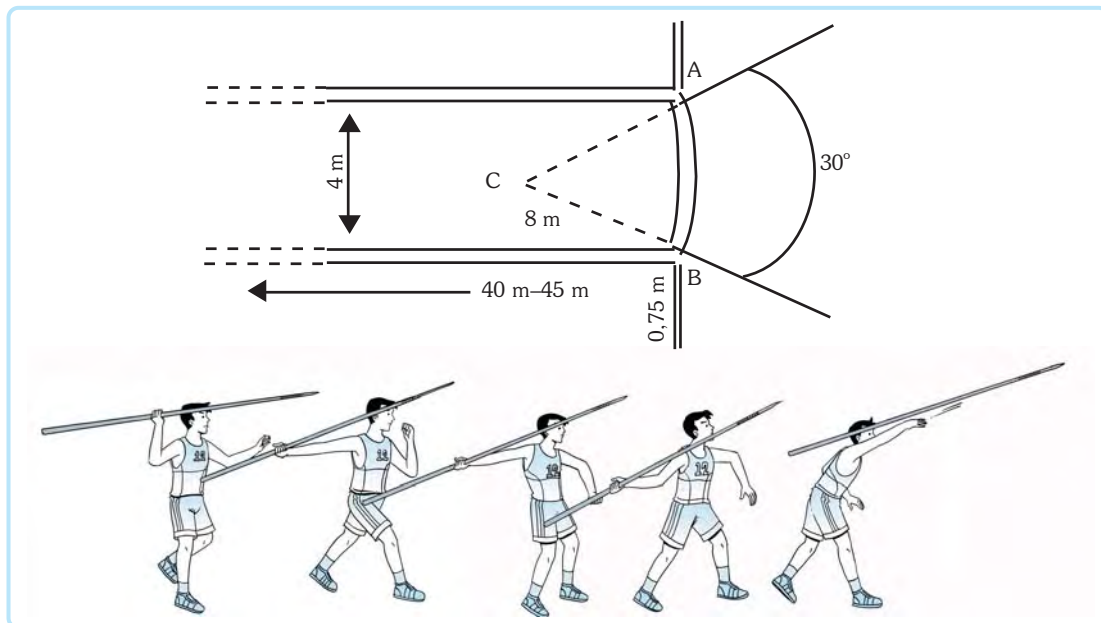
1. Jika melempar dengan tangan kanan, maka kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan sekitarnya.
2. Tangan yang memegang lembing diluruskan ke belakang.
3. Kaki belakang dibengkokkan mengikuti badannya turut ke belakang.
4. Berat badan berada di kaki belakang.
5. Pada saat lembing dilempar tekuk lengan ke dalam, bersamaan punggung berputar ke depan.
6. Lembing dilepas melalui atas kepala.

c. Gerakan akhir

Tukar kaki yang di belakang dengan kaki yang di depan, untuk menjaga keseimbangan.

Hal-hal yang harus dihindari dalam lempar lembing, antara lain:

a. Memegang lembing dengan tangan tegang.
b. Melompat.
c. Melangkah dengan salah.
d. Lembing agak ke bawah saat dilempar.
e. Menempatkan kaki yang di depan terlalu jauh ke samping kiri.
f. Melempar berputar ke samping badan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.14 Lapangan dan gerakan lempar lembing

3. *Lempar Cakram (Discus Throw)*

Tujuan dari lempar cakram adalah melempar cakram sejauh-jauhnya. Awalan melempar cakram bukanlah lari, tetapi dengan putaran (ayunan), ada yang menyamping dan membelakangi arah lemparan.

Adapun teknik dasarnya lempar cakram adalah:

a. *Cara memegang*

Teknik memegang cakram dapat dilakukan dengan cara:

1. Cakram diletakkan pada telapak tangan kiri, kemudian tangan kanan di atas. Kedua jari saling bertemu, ibu jari bebas.
2. Badan diputar/diayun sambil memegang cakram.

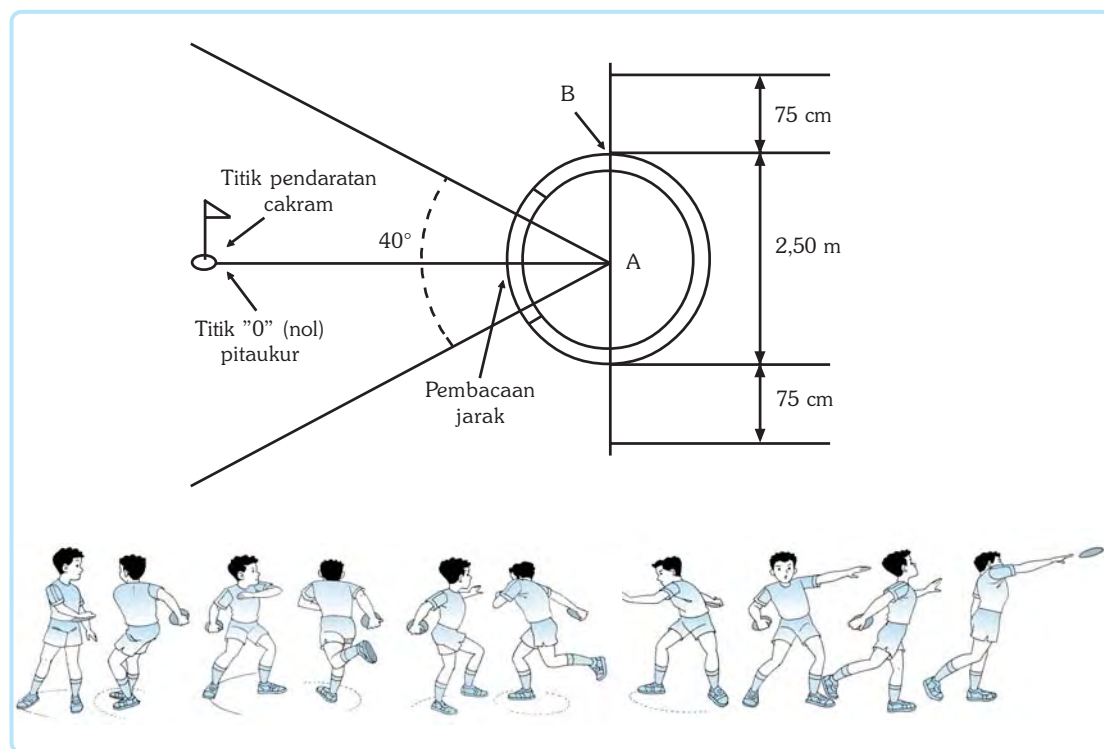
b. *Cara melempar cakram*

Teknik melempar cakram dapat dilakukan dengan cara:

1. Cakram dikait, dengan lengan lurus ke bawah, diayun ke depan 3 kali.
2. Kaki dibuka sejajar, menyamping arah lemparan.
3. Berat badan berada pada kaki belakang.
4. Cakram dilempar, berat badan berada pada kaki belakang dan punggung tangan ada di atas. Jari kelingking membantu pada saat lepasnya cakram ke depan.

c. *Gerakan akhir*

Gerakan akhir lempar cakram adalah:

1. Gerakan kaki mengikuti putaran badan terakhir.
2. Salah satu kaki ke depan, dan kaki yang lain diluruskan ke belakang untuk menjaga keseimbangan agar anggota badan tidak melewati garis batas lemparan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.15 Lapangan lempar cakram dan teknik dasar lempar cakram

Hal-hal yang harus dihindari dalam lempar cakram, antara lain:

a. Cakram terjatuh;
b. Berputar tanpa ada poros kaki;
c. Terlalu membungkuk;
d. Melompat;
e. Terlalu tegang;
f. Mendahului lemparan dengan lengan.

Kegiatan Individu/Kelompok

Coba kalian praktikkan teknik dasar cabang olahraga atletik berikut ini:

1. Lakukanlah satu per satu teknik dasar olahraga tolak peluru dan lempar lembing dengan berbagai variasi.
2. Kemudian lakukanlah secara berkelompok dan berulang-ulang.

Rangkuman

Nomor-nomor dalam atletik meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Sejarah atletik merupakan olahraga tertua atau "*mother of sport*" Ibu dari segala cabang olahraga.

Teknik dasar lari, meliputi melangkah, gerakan badan, gerakan tangan, dan pandangan. Nomor-nomor lari meliputi nomor lari jarak pendek *(sprint)*, nomor lari jarak menengah, dan nomor lari jarak jauh.

Nomor lompat meliputi lompat jauh, lompat tinggi, lompat galah, dan lompat jangkit. Teknik dasar lompat jauh meliputi awalan, tolakan, melayang, dan mendarat.

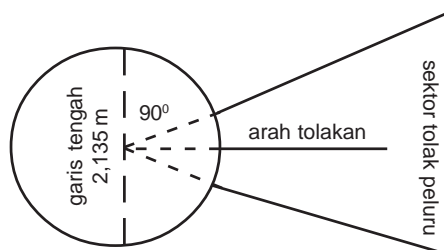
Nomor lempar meliputi lempar cakram, tolak peluru, lempar lembing, dan lempar martil. Nomor-nomor lempar tujuannya mencapai lemparan atau tolakan sejauh-jauhnya.

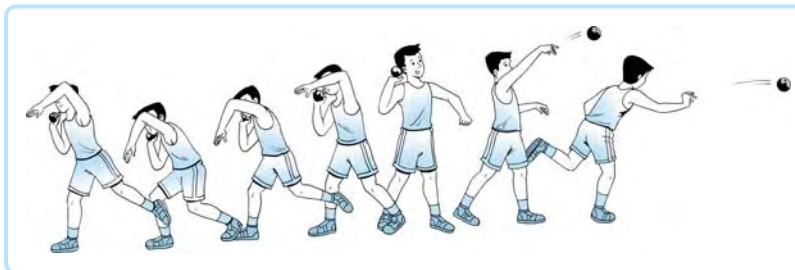
Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

I. Mari memilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

1. Di bawah ini yang *bukan* nomor-nomor lari jarak pendek adalah ....
   a. 100 m
   b. 200 m
   c. 400 m
   d. 500 m

2. Teknik dasar lari jarak pendek meliputi ....
   a. start, sikap lari, dan finis
   b. start, awalan, dan lari
   c. awalan, lari, dan finis
   d. awalan, tolakan, dan lari
3. Gerakan pertama lompat jauh adalah ....
   a. tolakan
   b. sikap badan di udara
   c. mendarat
   d. jalan
4. Di bawah ini yang *bukan* nomor-nomor lompat adalah ....
   a. lompat jauh
   b. lompat tinggi
   c. lompat galah
   d. tolak peluru
5. Di bawah ini yang *bukan* nomor-nomor lempar adalah ....
   a. tolak peluru
   b. lempar lembing
   c. lempar cakram
   d. lompat tinggi
6. Awalan dalam lompat jauh dilakukan dengan ....
   a. berlari pelan-pelan
   b. berlari cepat-cepat
   c. berlari dari pelan semakin cepat
   d. berlari dari cepat kemudian pelan
7. Ukuran jarak awalan lapangan lompat jauh adalah ....
   a. 10–20 m
   b. 20–25 m
   c. 30–40 m
   d. 45–55 m
8. Perhatikan gambar berikut ini!

   Lapangan tolak peluru berbentuk ....
   a. persegi panjang
   b. bujur sangkar
   c. lingkaran
   d. segitiga
9. Pada saat cakram akan ditolakkan, berat badan bertumpu pada kaki ....
   a. depan
   b. kanan
   c. belakang
   d. kiri

10. Ukuran panjang lembing untuk putri adalah ....
    a. 260–270 cm
    b. 240–250 cm
    c. 200–230 cm
    d. 220–240 cm
11. Hal yang menyebabkan hasil lompat tinggi tidak sah adalah ....
    a. badan menyentuh mistar
    b. badan menjatuhkan mistar
    c. badan melayang di atas mistar
    d. badan berguling di atas mistar
12. Prinsip utama tolak peluru adalah ... peluru sejauh-jauhnya.
    a. melempar
    b. menolakkan
    c. menjatuhkan
    d. melentingkan
13. Gerakan awalan atletik di bawah ini yang *bukan* berlari adalah ....
    a. lompat jauh
    b. lompat galah
    c. lempar cakram
    d. lempar lembing
14. Induk organisasi atletik di Indonesia adalah ....
    a. PASI
    b. PBSI
    c. PSSI
    d. PRSI
15. Perhatikan gambar di bawah ini!

    Pada saat peluru akan ditolakkan, berat badan bertumpu pada kaki ....
    a. depan
    b. kanan
    c. belakang
    d. kiri

II. Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Jelaskan tahap-tahap pelaksanaan lari jarak pendek 100 m!
2. Jelaskan tahap-tahap pelaksanaan lompat jauh!
3. Jelaskan tahap-tahap pelaksanaan tolak peluru!
4. Sebutkan nomor-nomor lari, lompat, dan lempar/tolak!
5. Apa nama organisasi atletik dunia?

III. Ujian Praktik

1. Lakukanlah lari jarak pendek 100 m dengan teknik yang benar!
2. Lakukanlah lompat jauh dengan teknik yang benar!
3. Lakukanlah tolak peluru dengan teknik yang benar!

Refleksi

Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal latihan di atas, kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:

90%–100% artinya baik sekali
80%–89% artinya baik
70% –79% artinya cukup
60%–69% artinya kurang

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya. Namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.